



BEKANNTMACHUNG

Oerlenbach - 09.04.2024

KOMBINE Projekt Bewegungskurs "Yoga auf dem Stuhl"

Die Gemeinde Oerlenbach bietet weiterhin Bewegungskurse an. Diese werden durch die Teilnahme am Förderprogramm KOMBINE unterstützt.

Der Kurs nennt sich „Yoga auf dem Stuhl“ und findet in Oerlenbach statt.

Diese Yogapraxis wird gezielt auf dem Stuhl oder im Stehen praktiziert. Hier wird die Beweglichkeit gefördert, anhand kleiner aufbauender Übungen, die nur kurzgehalten werden. Begleitend werden Dehnungspositionen geübt, die zur Selbstständigkeit beitragen. Durch Entspannungs- und Atemübungen wird positive Lebensenergie aufgebaut. Yoga kann man auch mit Einschränkungen üben, schenkt Freude an Bewegung und ist eine gesunde Bereicherung für den Alltag.

Ab Montag, den 29. April um 10:30 Uhr startet der Kurs in Oerlenbach im großen Gymnastikraum der Wilhelm-Hegler-Halle. Der Kurs hat 8 Einheiten, dauert jeweils 1,5 Stunden und findet immer montags statt.

Sollten Sie Interesse haben kostenfrei am Bewegungskurs teilzunehmen, melden Sie sich bitte bis spätestens 25.04.2024 telefonisch (09725/7101-14) oder per E-Mail (vanessa.parente@oerlenbach.de) mit Ihrem Namen, Ihrem Geburtsdatum und Ihrer Telefonnummer bei Frau Parente an.

Der Kurs ist auf ca. 15 Teilnehmende beschränkt.

Gez.
Parente
Verw.-Fachang.



Kommunale Bewegungs-
förderung zur Implementierung
der Nationalen Empfehlungen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

